

## БӨЛІМ: БАЛАБАҚША

## Мектеп жасына дейінгі балалардың сөйлеу тілін дамытуда тыныс алу жаттығуының рөлі.

ЖАРИЯЛАНДЫ  
18.04.2023СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/136925/>

Дұрыс тыныс алу сөйлеуді дамыту үшін өте маңызды, өйткені тыныс алу жүйесі сөйлеу жүйесінің энергетикалық негізі болып табылады. Тыныс алу дыбысты айтуға, артикуляцияға және дауыстың дамуына әсер етеді. Сөйлеу қабілеті бұзылған балаларда тыныс алуының бұзылуы жиі кездеседі. Логопедтер мұндай балалардың тынысы үстірт, үзіліссіз, тыныс алу ырғағы бұзылғанын, көптеген балалар аузымен дем алатынын айтады. Бірақ сөйлеу қабілеті бұзылған балаларға ғана емес, әлсіреген сәбилерге де дұрыс дем алуды үйрену керек.

Балада сөйлеу тыныс алуының дамуы сөйлеудің дамуымен қатар басталады. Қазірдің өзінде 3-6 ай жасында тыныс алу жүйесі дауыстық реакцияларды жүзеге асыруға дайындалуда. Мектепке дейінгі жаста балаларда сөйлеуді дамыту процесінде үйлесімді сөйлеу және сөйлеу тынысы бір уақытта қалыптасады. Сөйлеу патологиясы жоқ балаларда бес жасқа дейін бір сөйлеу дем шығару процесінде олар қарапайым лексикасы бар қарапайым үш, төрт сөз тіркестерін айтады. Қысқа жолдары бар поэтикалық мәтіндерді балалар мектепке дейінгі жастағы, әдетте, сөйлеу тынысын қолдана отырып айтады. 10 жасында сөйлеу тынысының қалыптасуы аяқталады. Сөйлеу тыныс алуын дамыту бойынша логопедиялық жұмыс тыныс алу мен дауыс аппаратының жай-күйін кешенді бағалау нәтижесінде алынған деректерді ескере отырып құрылуы тиіс.

Сөйлеу тыныс алуын дамыту бойынша жұмыстың міндеттері:

- 1) дұрыс сөйлеу үшін тыныс алу дағдыларын қалыптастыру;
- 2) бет және кеуде бұлшық еттерін нығайту;

- 3) сыртқы (мұрын) тыныс алу функциясын жақсарту;
- 4) фонациялық (дыбысталған) дем шығаруды дамыту;
- 5) терең дем шығару және ұзақ дем шығару;
- 6) мәтінді айту процесінде сөйлеу тынысын жаттықтыру;
- 7) жоғарғы тыныс алу жолдары мен жүйке жүйесі ауруларының алдын алу;
- 8) балалардың ақыл-ой қабілетін арттыру;
- 9) дыбыстың айтылуын және сөйлеудің прозодикалық компоненттерін қалыпқа келтіру;
- 10) лексикалық тақырыптар мен грамматикалық категорияларды бекіту;
- 11) сабаққа қызығушылықты ынталандыру.

Балалардағы сөйлеу тыныс алуындағы сөйлеу терапиясында парадоксалды тыныс алу жаттығуының элементтері қолданылады. Стрельниктің жаттығуы – бұл кеудені қысатын қозғалыстарда мұрнымен қысқа және өткір дем алатын әлемдегі жалғыз нәрсе. Жаттығулар дененің барлық бөліктерін (қолдар, аяқтар, бас, жамбас, іш, иық белдеуі және т.б.) белсенді түрде қамтиды және бүкіл ағзаның жалпы физиологиялық реакциясын, оттегінің жоғарылауын тудырады. Барлық жаттығулар мұрын арқылы қысқа және өткір деммен бір уақытта орындалады (мүлдем пассивті деммен). Бұл тыныс алу жаттығуы осындай кең әсерге ие және ағзалар мен жүйелердің әртүрлі ауруларына, соның ішінде кекіру кезінде сөйлеу тыныс алуын түзетуге көмектеседі.

Тыныс алу жаттығулары жалпы жаттығулардан басталады, олар тыныс алу көлемін, тереңдігі мен күшін және дем шығару ұзақтығын арттырады, сонымен қатар тыныс алу ырғағын қалыпқа келтіреді. Дұрыс сөйлеу тынысы – бұл мұрынмен тыныс алу, ал ауызбен дем шығару. Ингаляция кезінде иық пен кеуде көтерілмеуі маңызды. Дем шығару тегіс және ұзақ болуы керек. Бастапқы кезеңде баланы аузын жауып дем алуға үйрету керек. Бала терең дем алуды және мұрын арқылы ұзақ уақыт дем шығаруды үйренуі керек. Бала мұрнымен дем алуға дағдыланғаннан кейін, олар ауыз қуысының дем шығаруын үйрете бастайды. Болады кейін демді ішке тарту мұрын жабу балаға танауы, ол выдыхал ауыз

арқылы. Ауыз қуысы кезінде щеки ісінбейтініне көз жеткізіңіз. Бірте-бірте дем шығару ұзақтығын арттырамыз. Тыныс алу жаттығулары желдетілетін бөлмеде, тамақтанар алдында жүргізілетінін есте ұстаған жөн. Жаттығуларды әртүрлі позаларда орындауға болады: артқы жағында жатып, отыру немесе тұру. Гимнастиканы тегіс, ырғақты жүргізу ұсынылады, баланың назарын тыныс алу мен дем шығару ұзақтығына аудару керек. Тыныс алу жаттығуларын орындау кезінде баланың шамадан тыс жұмыс жасамауын, иығына, мойнына қысылмауын қамтамасыз ету керек. Барлық тыныс алу жаттығулары жақсы желдетілетін бөлмеде біртіндеп, есеп немесе музыка арқылы жүзеге асырылады.

Мұнда жаттығулардың бірнеше мысалдары келтірілген:

1. «Көпіршектер». Бала мұрнынан терең дем алуы керек. Бұл жағдайда бет көпіршіктер сияқты ісінеді. Содан кейін аздап ашық ауыз арқылы өте баяу дем шығару керек. Жаттығу екі-үш рет қайталанады.
2. «Сорғы». Жаттығуды бастамас бұрын, баланың қолын беліне қою керек. Содан кейін бала дем алған кезде аздап отыруы керек, ал дем шығарған кезде түзетілуі керек. Тыныс алу және дем шығару-біршама ұзағырақ. «Сорғыны» кем дегенде үш-төрт рет қайталаңыз.
3. «Айтқыш». Бала ересек адамның паровоз (ту-ту) қалай сөйлейтіні немесе машинаның (би-би-би) қалай сигнал беретіні туралы сұрақтарына жауап беруі керек. Сіз кез-келген дауысты дыбыстарды жай ғана айта аласыз.
4. «Үлкен және кішкентай». Ингаляцияда нәресте балапандарға тұрып, қолдарын созуы керек. Бұл поза оның қаншалықты үлкен екенін көрсетеді. Бұл ереже бірнеше секунд ішінде бекітілуі керек. Кезіндегі демалу кідірісі балақай түсіреді қаламдар төмен және жүресінен отырады. Сонымен қатар, ол «ух» дейді, тізелерін қолдарымен ұстап, олардың арасына басын жасырады. Поза оның кішкентай екенін айтады.
5. «Паровоз». Баламен бірге бөлмеде жүру керек. Иілген қолдар локомотивтің доңғалақтарының қозғалысына еліктеуі керек. Жылдамдықты үнемі өзгерту керек. Бес-алты рет қайталанатын жаттығу кезінде паровоз: «төмен-төмен» деп айтады.

Дұрыс тыныс алу сөйлеуді дамыту үшін өте маңызды. Тыныс алу дыбысты

айтуға, артикуляцияға және дауыстың дамуына әсер етеді. Дем шығару әлсіреген балалар, әдетте, тыныш сөйлейді және ұзақ сөз тіркестерін айту қиынға соғады. Ауаның қисынсыз жұмсалыуымен сөйлеудің тегістігі бұзылады. Көбінесе мұндай балалар сөздерді дұрыс айтпайды және көбінесе фразаның соңында оларды сыбырлап айтады. Кейде ұзақ фразаны аяқтау үшін олар деммен сөйлеуге мәжбүр болады, сондықтан сөйлеу бұлыңғыр болады, тұншығып қалады. Қысқартылған дем шығару сөз тіркестерін жедел қарқынмен айтуға мәжбүр етеді. Егер бала нашар сөйлесе, онда сөйлеуді дамыту бойынша жұмысты ең алдымен тыныс алуды дамытудан бастау керек. Бұл не үшін қажет? Дұрыс тыныс алу балаға асықпай тыныш, тегіс сөйлеуді үйренуге көмектеседі. Тыныс алуды дамытуға арналған кейбір жаттығулар балаға белгілі бір дыбыстарды дұрыс айтуды үйретуге көмектеседі.

**ҚМ АА** Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.